



**SATS**  
Seção de Atenção  
à Saúde do Servidor



**INSTITUTO FEDERAL**  
Rio Grande do Sul

Ed. nº 08/2018

## Desenvolvimento Infantil – 1 ano

E seu bebê já completou um ano de vida! “Como passa rápido”, você diz e ouve muito, não? Mas lembre que, para o pequeno ser que se desenvolve em sua casa, muita coisa já aconteceu nestes primeiros meses de vida. Vamos olhar como ele está e para onde está indo nesta fase:

Seu desenvolvimento motor aperfeiçoa a capacidade de locomoção e de manipulação de objetos. A criança vai obtendo maior equilíbrio. No início, ela consegue manter-se de pé por uns instantes sem apoio; logo é capaz de dar os primeiros passos hesitantes e andar por curtas distâncias. Neste período, ela começa a andar, subir e descer escadas e móveis - o equilíbrio é inicialmente bastante instável, uma vez que os músculos das pernas não estão ainda bem fortalecidos. Mas a partir dos 16 meses, já é capaz de caminhar e de se manter de pé em segurança, com movimentos muito mais controlados. Tem noção das grandes partes do corpo (tronco, membros, cabeça). Ajoelha-se, agacha-se e põe-se de pé sozinho. Consegue correr com os olhos fixos no chão e não contornar objetos.

Observamos melhoria da motricidade fina pela prática - capacidade de segurar um objeto, o manipular, passar de uma mão para a outra e o largar deliberadamente. Apanha objetos do chão e diverte-se com brinquedos de empurrar que também proporcionam apoio aos primeiros passos. Por volta dos 20 meses, será capaz de transportar objetos na mão enquanto caminha. Pode começar a comer sozinho com os dedos ou com a colher. Bebe por um copo, sem entornar muito, levantando-o com ambas as mãos (geralmente, após beber entrega copo ao adulto, não o pousa). Já não leva brinquedos/objetos à boca, e nessa fase temos o início do controle do esfíncter intestinal. Logo, se ensinado, ele pode indicar a necessidade de ir ao banheiro (mesmo que já esteja sujo).

Dependendo do seu contato com livros, já consegue virar as páginas e demonstra interesse por livros com figuras. Em seguida é capaz de chutar uma bola que lhe atiram em direção aos pés e atirar uma bola com o braço. Faz rabiscos, mostrando preferência por uma mão (a lateralidade ou preferência por uma mão é incomum antes dos 18 meses). Pode ajudar a despir-se e consegue começar a ajudar a escovar os dentes. Gosta de juntar objetos, como cubos e figuras geométricas.

Cognitivamente, as experiências ajudam a desenvolver suas capacidades. A criança exhibe maior curiosidade, gosta de explorar o que o rodeia, e há um maior desenvolvimento da memória, através da repetição das atividades (rotina) – o que lhe permite antecipar acontecimentos e retomar uma atividade momentaneamente interrompida, à qual dedica um maior tempo de concentração. Sabe onde estão as coisas e onde estavam.

Consegue estabelecer a relação entre um carrinho de brincar e o carro da família, e logo é também capaz de brincar de faz-de-conta (por ex., finge que serve chá de um bule para uma xícara, põe açúcar e bebe - recorda uma sequência de acontecimentos e faz de conta que os realiza como parte de um jogo). A capacidade de fazer este tipo de jogos indica que está começando a compreender a diferença entre o que é real e o que não é. Nesta fase, a criança começa a copiar as atividades domésticas (ex. dar de comer à boneca, ler um livro, etc.).

Seu desenvolvimento cognitivo permite usar intencionalmente o corpo para expressar suas necessidades, apontando, pegando, olhando ou emitindo alguns sons, isto é, balbuciando algumas palavras. Gosta de sons repetidos ritmicamente, adora brinquedos que fazem ruído ou produzem música. A linguagem falada começa a se definir por volta dos 12 meses. Antes disso, ela compreende a fala do adulto, mas não consegue expressar-se como ele. O desenvolvimento da fala é influenciado por fatores biológicos (maturação do sistema nervoso e cordas vocais), por um ambiente favorável (em que haja pessoas conversando e estimulando a criança a falar) e por fatores emocionais (as crianças tímidas tendem a conversar menos e observar mais). Embora possa estar ainda limitada a uma

## A Parentalidade e o Trabalho no IFRS

Este Boletim foi criado com a intenção de fomentar as discussões e as trocas entre os servidores, a partir da verificação de vários colegas gestantes e/ou com crianças pequenas. E aí no seu Campus, já fez algum encontro ou debate sobre parentalidade? Com quem/onde vocês compartilham as dicas de promoções de fraldas e outros assuntos em comum?

Convide seus colegas a pensar as dificuldades cotidianas enfrentadas por quem tem filhos e sugerir como o IFRS pode contribuir para melhorar este ambiente. Mande sua dica para [sats@ifrs.edu.br](mailto:sats@ifrs.edu.br)

[Assine e divulgue o Boletim!](#) E para não ficarmos só no virtual: Quer agendar um encontro familiar ou uma roda de conversa sobre parentalidade em seu *campus*? Quer saber mais sobre algum assunto comentado nesta edição? Avise a gente!

palavra de cada vez, a linguagem do bebê começa a adquirir tons de voz diferentes para transmitir significados diferentes. Progressivamente, irá sendo capaz de combinar palavras para ser entendido. Já compreende pedidos simples, inicialmente acompanhadas de gestos e, em seguida, sem esta necessidade.

Socialmente, aprecia a interação com adultos que lhe sejam familiares, e desenvolve maior autonomia. Começa a construir a autoconfiança e independência, querendo desempenhar algumas tarefas sozinho. Sente satisfação por estar independente dos pais quando inserida num grupo de crianças, necessitando apenas de confirmar ocasionalmente a sua presença e disponibilidade - esta necessidade aumenta em situações novas, surgindo uma maior dependência quando é necessária uma nova adaptação. Tenha paciência, ele está desenvolvendo a confiança. As suas interações com outras crianças são ainda limitadas: as suas brincadeiras decorrem sobre tudo em paralelo e não em interação com elas. Desenvolve o sentimento de posse relativamente às suas coisas, sendo difícil partilhá-las. Embora esteja normalmente bem disposta, exhibe por vezes alterações de humor ("birras").

A partir dos 20-24 meses, e à medida que começa a ter maior consciência de si própria, física e psicologicamente, começa a alargar os seus sentimentos sobre si próprio e sobre os outros - desenvolvimento da empatia (começa a ser capaz de perceber e pensar sobre o que os outros sentem, especialmente de quem está próximo dele) e é bastante sensível à aprovação/desaprovação dos adultos.

É uma fase linda e sempre cheia de novidades. Prepare-se para as próximas etapas!

Fontes: <http://www.mundodoabc.com.br/>; [www.maemequer.pt](http://www.maemequer.pt).

## Maternidade equivale a 2,5 jornadas de trabalho

Geralmente, as mães trabalham muito, dia e noite, e ainda não tiram folga nem quando estão doentes. Mas um [estudo](#) conseguiu contabilizar o trabalho delas e o resultado é chocante. A [pesquisa](#) foi feita com 2.000 mães americanas com filhos entre 5 e 12 anos de idade. Os pesquisadores analisaram a agenda dessas mulheres e constataram que o dia de trabalho delas começa às 6h23 da manhã e acaba às 20h31 da noite. Ou seja, elas começam a trabalhar muito mais cedo e acabam de trabalhar muito mais tarde do que uma pessoa com um emprego comum.

Estas pessoas também não tiram folga, nem no final de semana. Então, o estudo descobriu que é comum uma mãe trabalhar 14 horas por dia, totalizando 98 horas de trabalho semanal. Se for levado em consideração que uma jornada de trabalho normalmente é de 8 horas, é como se estivessem trabalhando 2,5 jornadas de trabalho todos os dias.

Com uma agenda tão cheia, mães normalmente não têm tempo livre para elas mesmas. As participantes do estudo revelaram que têm apenas 1 hora e 7 minutos de tempo livre por dia, que inclui comer e tomar banho. "Os resultados da pesquisa apenas realçam como o papel da mãe pode exigir muito e como as tarefas são intermináveis", disse Casey Lewis, líder de saúde e nutrição na companhia que conduziu o estudo.

## O Trabalho de Parto

Geralmente, o trabalho de parto dura de 8 a 12 horas, mas pode durar mais, dependendo de cada mulher. Muitas vezes o medo e o estresse podem prolongar esse período. Portanto, informem-se para saber quando surgirem os primeiros sinais, vocês terão tempo suficiente para se organizar e chegar ao local do parto.

**Sinais que indicam o início do trabalho de parto:** A barriga endurecer a cada 5 minutos, por 30 segundos ou mais, permanecendo assim por mais de 1 hora; a gestante perder líquido pela vagina, escorrendo pelas pernas, molhando a roupa ou a cama (rompimento da bolsa) - neste caso, mesmo que não sinta as contrações, vocês devem ir à maternidade, para avaliação profissional.

**O que vai acontecer quando chegar à maternidade?** Após acolhimento, a gestante será examinada por um(a) profissional de saúde, que irá ouvir e dar informações sobre o parto; medir a barriga e as contrações do útero; verificar a pressão arterial e escutar o coração do bebê; fazer um toque vaginal para ver se já começou a dilatação (abertura) do colo do útero para o bebê passar e confirmar se a gestante está em trabalho de parto; combinar com a gestante os próximos passos.

**Analgesia medicamentosa e não medicamentosa:** Em algumas situações pode ser necessária a aplicação de analgesia farmacológica. Este procedimento deve ser discutido entre a gestante e o profissional que a está atendendo.

**Existem vários procedimentos que não devem ser realizados de rotina, mas apenas em algumas situações. Por exemplo:**

- **Lavagem intestinal** – é desagradável e desnecessária; durante o trabalho de parto a gestante esvaziará seu intestino naturalmente.
- **Raspagem dos pelos íntimos** – não é preciso fazer; nem em casa, nem quando chegar à maternidade. Seus pelos são uma proteção natural para a vagina.
- **Romper a bolsa** – o rompimento artificial da bolsa aumenta os riscos de infecção e problemas com o cordão umbilical do bebê.
- **Soro com ocitocina** – torna as contrações mais incômodas e dificulta sua movimentação.
- **Episiotomia** – é um pique na vagina; pode causar dor e desconforto após o parto e aumentar os riscos de infecção.

As contrações do trabalho de parto são como uma massagem para estimular o bebê para a vida. Portanto, mesmo que o parto tenha que ser uma cesariana, é importante para gestante e bebê passem pelo trabalho de parto. Para o bebê, o trabalho de parto favorece o amadurecimento do pulmão e do sistema de defesa natural do organismo.

**Para favorecer o parto:** A gestante pode mudar de posição, buscando maior conforto em cada momento: sentada, deitada de lado, ajoelhada, de cócoras, sentada na bola ou no banquinho, de quatro, de pé e caminhando. Estas posições podem aliviar a dor. **Caminhar e movimentar-se** podem diminuir o tempo do parto. **Tomar banho de chuveiro ou banheira** é um ótimo método para aliviar a dor. **Beber água e comer alimentos leves** dão mais força e energia para gestante e bebê. **Respirar profundamente**, no ritmo da contração, facilita a abertura do canal de parto e a saída do bebê.

Durante todo o período de internação para o parto a gestante tem o direito, garantido por lei, a um acompanhante de sua escolha. O importante é ser alguém que lhe traga ânimo e confiança!

Fonte: Ministério da Saúde. Caderneta da Gestante

O anúncio de trabalho falso: Um vídeo mostra perfeitamente o quanto que a maternidade exige. A empresa *American Greetings* criou um anúncio de trabalho falso para atrair candidatos a serem entrevistados. A posição foi chamada de "Diretor de Operações". A entrevista foi feita por computador e o entrevistador começou dizendo que esse era o trabalho mais importante de todos e continuou descrevendo os requisitos:

- ✓ Trabalhar no mínimo 135 horas por semana, basicamente 7 dias na semana, o dia todo
- ✓ Trabalhar em pé praticamente o tempo todo
- ✓ Constantemente se curvando e se esforçando
- ✓ Alto nível de energia
- ✓ Sem tempo de folga
- ✓ Sem muito tempo para dormir
- ✓ Horário de almoço só quando o associado terminou de almoçar
- ✓ Feriados como Natal e Ano Novo, o trabalho irá apenas aumentar
- ✓ Excelente poder de negociação e habilidades interpessoais
- ✓ Formação em medicina, finanças e gastronomia
- ✓ Ficar acordado com o associado se ele não dormir à noite
- ✓ Trabalhar em um ambiente caótico
- ✓ Basicamente, você tem que doar sua vida pelo trabalho

E, por final, ele acrescenta que não haverá uma compensação monetária com a justificativa de que as conexões fortes que serão feitas e o sentimento de ajudar o associado será de um valor imensurável. Os entrevistados ficaram extremamente assustados após ouvir todas essas exigências, até que o entrevistador revela que milhões de pessoas já ocupam essa vaga: as mães. Assista ao [vídeo](#) (em inglês). Fonte: [www.famifi.com](http://www.famifi.com) (Autora: Rachel de Castro)

## Espaço do Servidor

*Dicas, Recomendações, Depoimentos e Classificados*

- **Compartilhamos essa dica sobre crianças e animais de estimação que recebemos:**

Vale a pena a leitura! <http://blogs.correiobraziliense.com.br/maisbichos/criancas-e-pets-combinacao-perfeita/>

1. IA convivência com os cães tem muito a ensinar às crianças. Aposte nessa grande amizade



## Dia Nacional dos Surdos – 26/setembro

Esta data foi instituída como o dia do surdo por ser a data de inauguração do INES (Instituto Nacional de Educação de Surdo) em 1857, no Rio de Janeiro, que foi a primeira escola para surdos do Brasil. O INES é tido como referência nacional na educação de surdos, mantido pelo Ministério da Educação e Cultura. Data em que são lembradas as lutas históricas por melhores condições de vida, trabalho, educação, saúde, dignidade e cidadania. Deveríamos aproveitá-la para refletir sobre a **inclusão das pessoas com deficiência auditiva na sociedade brasileira** e perguntar se elas estão tendo seus direitos respeitados. Uma das melhores formas de incluir os surdos na sociedade é tornando possível a comunicação deles com as demais pessoas. Para isso existe a **Língua Brasileira de Sinais (Libras)**. Você provavelmente já viu na TV um intérprete de Libras fazendo sinais com as mãos para traduzir as informações faladas para aqueles que não podem ouvir. É principalmente por meio da Libras, e também da leitura labial, que os surdos podem entender o que é dito ao seu redor. Fonte: [http://www.turminha.mpf.mp.br/viva-a-diferenca/acessibilidade/26-de-setembro-dia-nacional-dos-surdos](http://www.turminha.mpf.mp.br/viva-a-diferenca/ acessibilidade/26-de-setembro-dia-nacional-dos-surdos)

